

ここを、はなれる。

ひと区切りの記録キット

何かが終わるとき、自分を責めなくていい。誰かのせいにしなくてもいい。
ただ、この区切りを、ここに置いていく。

仕事を変わるとき、家族や友人とのかたちが変わるとき、ひとつの時期が終わります。
このキットは、その場所・人・物・くせを記録し、責めることなく、この区切りを終えるための記録です。
正しい終わり方を決めるものではありません。ただ、置いていく作業です。

使いかた

- ① この区切りについて、基本を記録します (p.2)
- ② 場所・人・物・くせを、ひとつずつ書き留めます (p.3~6)
- ③ さいごのふつうの日を、時間順に記録します (p.7)
- ④ したこと・できなかったことを数えます (p.8)
- ⑤ 起きたことと気持ちを、分けて書きます (p.9)
- ⑥ これからについて、一言書いておきます (p.10)

これは何ではないか

- 手続き・法的な案内（退職手続き、契約解除、各種届け出など）は扱いません。
- 目標設定や、次に何をすべきかを決めるためのツールではありません。
- グリーフケアや心理相談ではありません。つらさが続く場合は、専門機関にご相談ください。
- 自分や相手を評価したり、責任の所在を判断したりするための道具ではありません。

起きたことと、気持ちを分けて書く

起きた出来事と、そのときの気持ちを、混ぜずに並べて置いておきます。

起きたこと（事実）	そのときの気持ち

原因や責任を判断するための表ではありません。事実と気持ちを、そのまま並べて置くためのものです。

保存の仕方・ご利用にあたって

このワークブックは、印刷して手で書き込む形式です。入力フォームはありません。
同梱のPCツール「kugiri.html」でも、同じ手順をブラウザ上で行えます（外部通信は行いません）。
終わりに近い1～2週間の間に、2～3回に分けて書くことをおすすめします。

個人利用ライセンス

本ワークブックおよび同梱のPCツールは、ご購入者ご本人の個人利用に限りご利用いただけます。
第三者への再配布・再販売、ワークショップ等での参加者への配布はできません。

お問い合わせ

ダウンロードや内容に問題があった場合は、再度ご購入いただく前に下記までご連絡ください。
perch.life.creative@gmail.com

あらためて — これは何ではないか

- 手続き・法的な案内（退職手続き、契約解除、各種届け出など）は扱いません。
- 目標設定や、次に何をすべきかを定めるためのツールではありません。
- グリーフケアや心理相談ではありません。つらさが続く場合は、専門機関にご相談ください。
- 自分や相手を評価したり、責任の所在を判断したりするための道具ではありません。